

Parfait Crujiente de Granola y Arndanos Rojos

Makes: 28 servings

28 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Arándanos Rojos secos, endulzados	15 oz	3 1/3 tazas
Manzanas secas, picadas	14 oz	2 1/2 tazas
Jugo de Manzana sin azúcar	22 oz (1 lb 6 oz)	2 1/2 tazas
Jarabe de arce (maple)	21 oz (1 lb 5 oz)	1 3/4 tazas
Canela molida		2 1/2 cdta
Sal		1 1/4 cdta
Avena arrollada	1 lb 9 oz	2 1/2 cuartos gl (10 tazas)
Nueces lisas pacanas (pecans), picadas	10 1/2 oz	2 1/2 tazas
Semilla de girasol	5 1/2 oz	2 1/2 tazas
Germen de trigo	5 oz	1 1/4 tazas
Afrecho de avena	4 oz	1 1/4 tazas
Yogur de vainilla, sin grasa	162 oz (10 lb 2 oz)	1 gl 1/2 cuartos gl

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	390	
Total Fat	8 g	
Protein	14 g	
Carbohydrates	69 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	240 mg	

Directions

1. Coloque los arándanos rojos y las manzanas en un tazón grande; déjelo a un lado.
2. Coloque en una sartén mediana el jugo de manzana, jarabe de arce (maple), canela y sal.
3. Caliéntelo hasta que hierva. Revolviéndolo ocasionalmente.
4. Viértalo sobre los arándanos rojos y las manzanas. Déjelo reposar por 15 minutos.
5. En un tazón grande mezcle la avena, las nueces lisas pacanas (pecans), semillas de girasol, germen de trigo y el afrecho de avena.
6. Añada la mezcla de arándanos rojos.
7. Mézclelos hasta que estén bien combinados.
8. Distribuya sobre una bandeja de 16" x 24".
9. Hornee a 300°F de 60 a 90 minutos hasta que esté dorado, moviendo cada 15 minutos; enfríelo.
10. Guárdelo en un recipiente hermético.
11. Haga el parfait poniendo 1/3 de taza de yogur al fondo de un vaso para parfait.
12. Coloque encima una capa de ¼ de taza de granola.
13. Repita las capas, finalizando con ¼ de taza de granola.